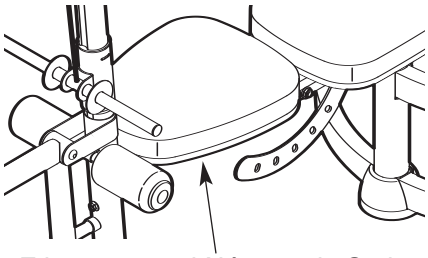
PRO-FORM®

G680

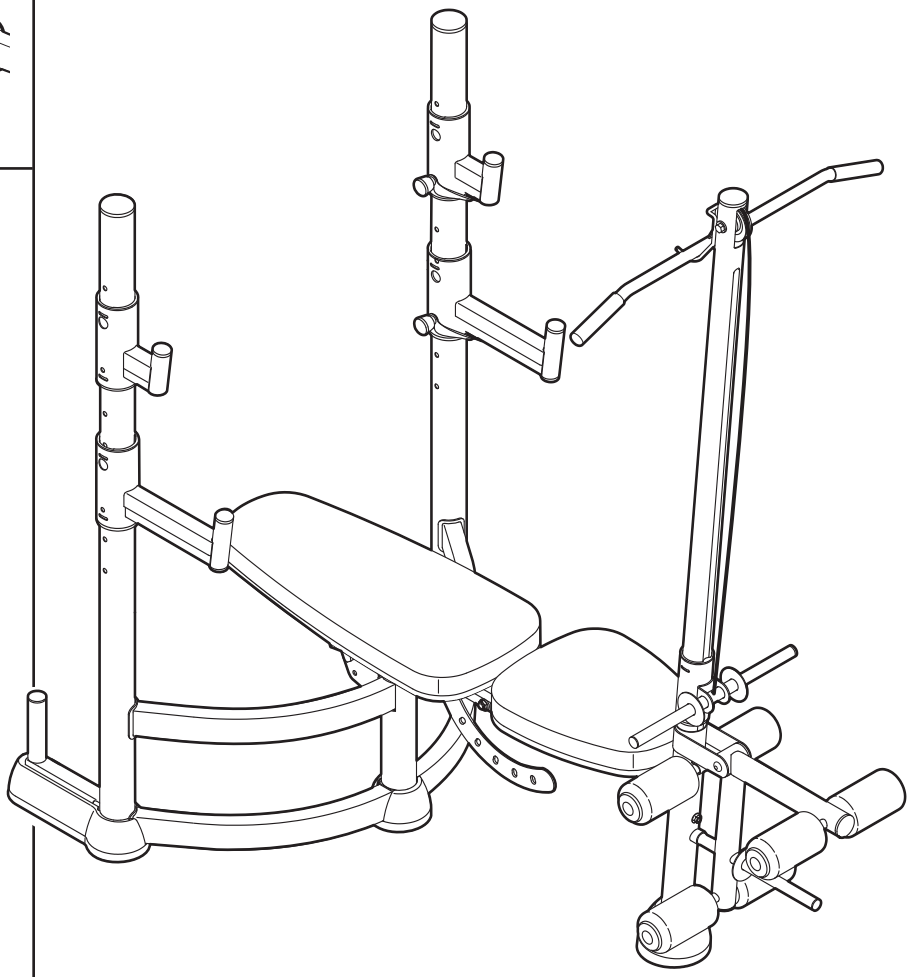
Nº. de Modelo PFEVBE2836.0
Nº. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM®

G 680

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 12
GUÍAS DE EJERCICIO 14
LISTA DE PIEZAS 17
DIBUJO DE LAS PIEZAS 18
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de pesas, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el banco de pesas antes de usar el banco de pesas. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**
3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Mantenga el banco de pesas adentro, alejado de la humedad y el polvo. Instale el banco de pesas en una superficie bien nivelada, con una alfombra debajo para proteger el piso o la alfombra permanente. Verifique que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas, como para montar, desmontar y usar el banco de pesas.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**
6. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes regularmente. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**
7. **Siempre verifique que la perilla del respaldo quede completamente engranada antes de usar el respaldo.**
8. **Use ropa apropiada al hacer ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo del usuario de 136 kg y un peso total máximo de 231 kg. No use el banco de pesas con más de 310 libras de peso. No ponga más de 150 libras en la palanca para las piernas. No ponga más de 150 libras sobre el porta pesas. Nota: El banco no incluye pesas.**
10. **Si usted siente dolor o vértigo mientras hace los ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a enfriarse.**
11. **Refiérase al dibujo de abajo. Localice las calcomanías indicadas, en el banco de pesas. Nota que el texto en las calcomanías está en inglés. Si no se incluyen las calcomanías, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.**

⚠ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
⚠ADVERTENCIA
Peso Máximo Usuario (136 kg.)
Máximo Prensa (140 kg.)
Máximo Desarrolloador Piernas (68 kg.)
Máximo Porta Pesas (68 kg.)
Pectorales Máximo por Brazo (22 kg.)
Es posible que el producto no ofrezca todos los ejercicios mencionados.
⚠ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar de usar el producto. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas PROFORM® G 680. El banco de pesas ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo muscular del cuerpo. Si es que su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar músculos y fuerza en forma dramática o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayuda a alcanzar los resultados específicos que quieren.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si que tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es PFEVBE2836.0. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al banco de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

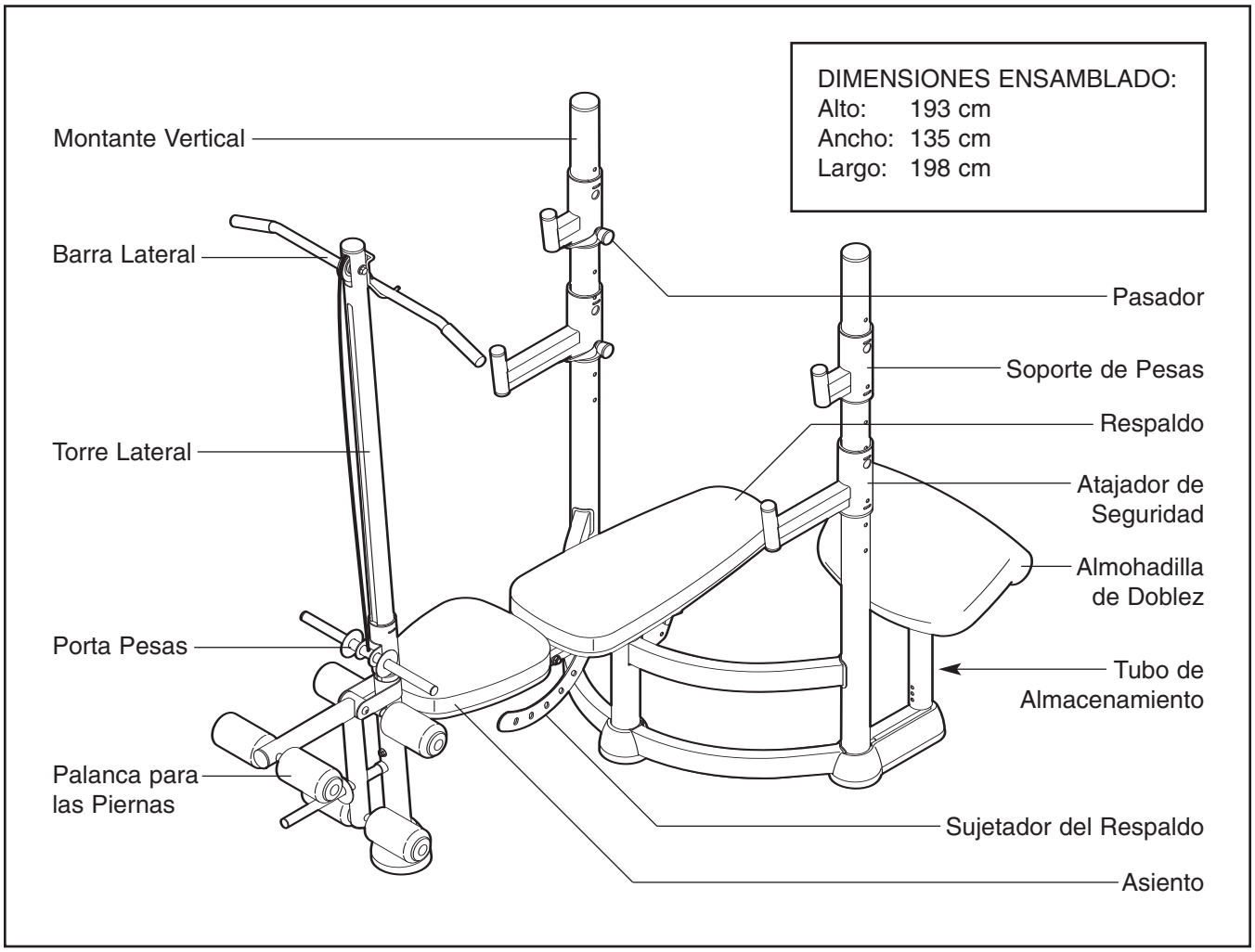
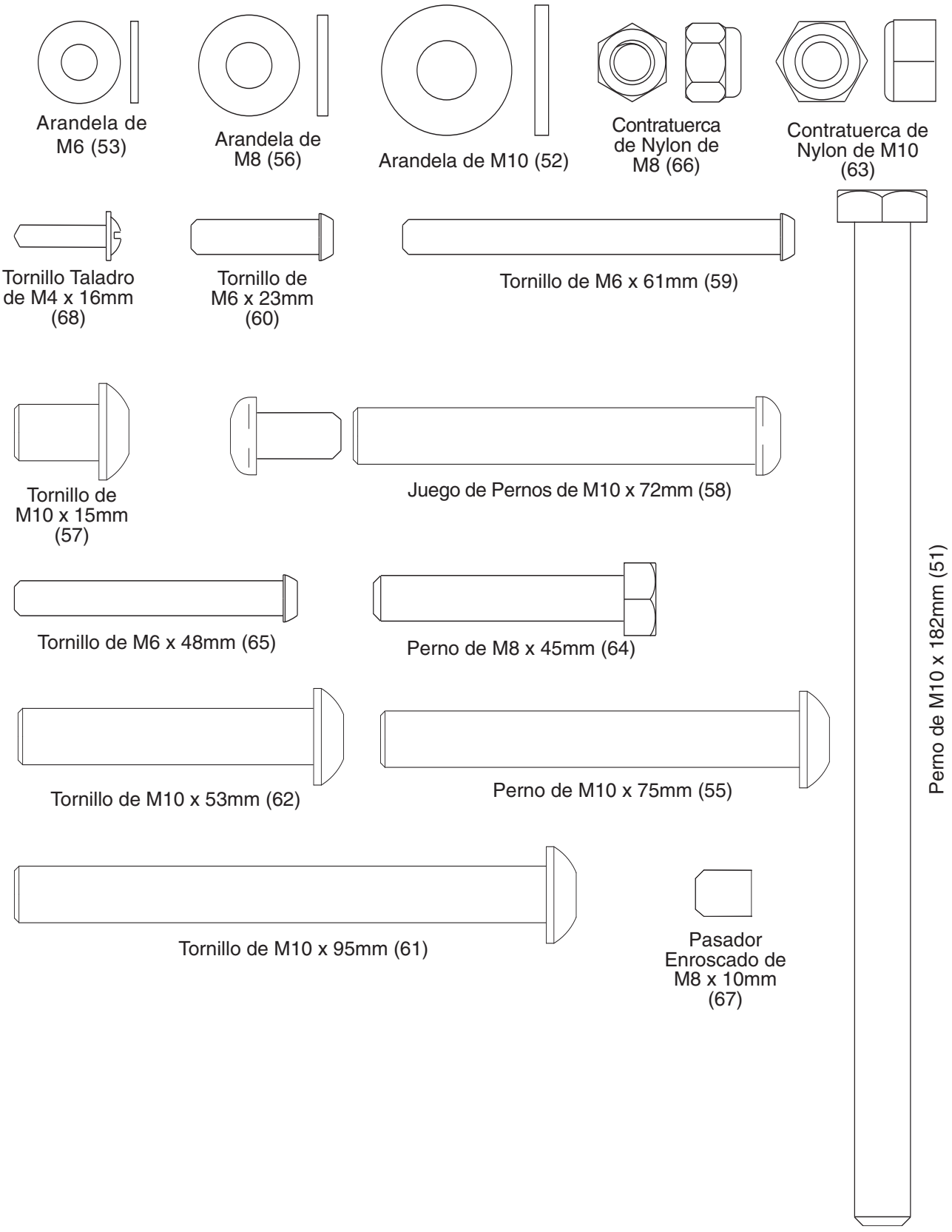


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Refiérase al dibujo abajo a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 17.
Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.


Arandela de M6 (53)
Arandela de M8 (56)
Arandela de M10 (52)
Contratuerca de Nylon de M8 (66)
Contratuerca de Nylon de M10 (63)
Tornillo Taladro de M4 x 16mm (68)
Tornillo de M6 x 23mm (60)
Tornillo de M6 x 61mm (59)
Tornillo de M10 x 15mm (57)
Juego de Pernos de M10 x 72mm (58)
Tornillo de M6 x 48mm (65)
Perno de M8 x 45mm (64)
Tornillo de M10 x 53mm (62)
Perno de M10 x 75mm (55)
Tornillo de M10 x 95mm (61)
Pasador Enroscado de M8 x 10mm (67)
Perno de M10 x 182mm (51)

MONTAJE

Haga el Montaje más Fácil

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por casi cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el banco de pesas tiene muchas piezas y que el proceso del montaje tomará tiempo. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas debe ser armado en el lugar en el cual va a ser usado. Verifique que hay suficiente espacio como para caminar alrededor del banco de pesas al tiempo del montaje.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensamble, a menos que se le instruye otra cosa.
- A medida que ensamble el banco de pesas, **asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.**
- Montaje requiere dos personas.
- **Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.**

Además de la llave hexagonal , y bolsa de grasa, las siguientes herramientas (no incluidas) se necesitan para el montaje:

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un destornillador estandard**
- **un destornillador de estrella**

El montaje será más apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

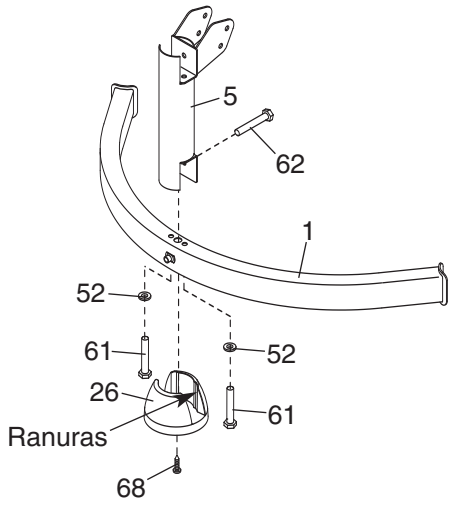
1.

Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en la página anterior. Para identificar las piezas pequeñas, vea la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la pagina 5.

Conecte el Soporte (5) con la Base (1) con un Tornillo de M10 x 53mm (62), dos Arandelas de M10 (52), y dos Tornillos de M10 x 95mm (61).

Oriente la Pata de la Base (26) con las ranuras en la posición que se muestra. Conecte la Pata de la Base con la Base (1) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (68).

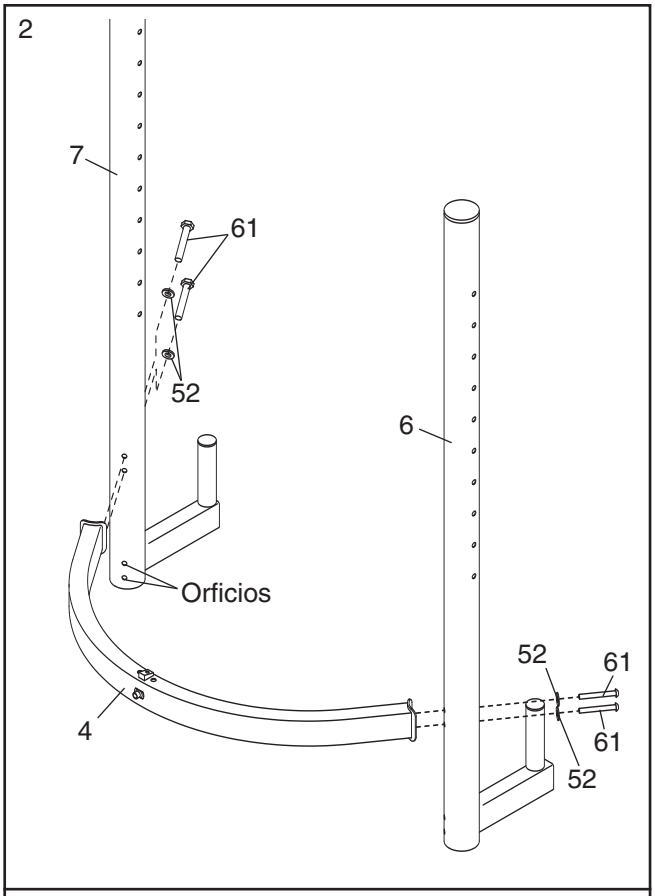
1



2. Identifique el Montante Vertical Derecho (7) al mirar las posiciones de los orificios cerca del extremo inferior.

   Conecte la Barra Cruzada (4) con el Montante Vertical Derecho (7) con dos Tornillos de M10 x 95mm (61) y dos Arandelas de M10 (52). **No apriete los Tornillos todavía.**

   Conecte la Barra Cruzada (4) con el Montante Vertical Izquierdo (6) de la misma manera.

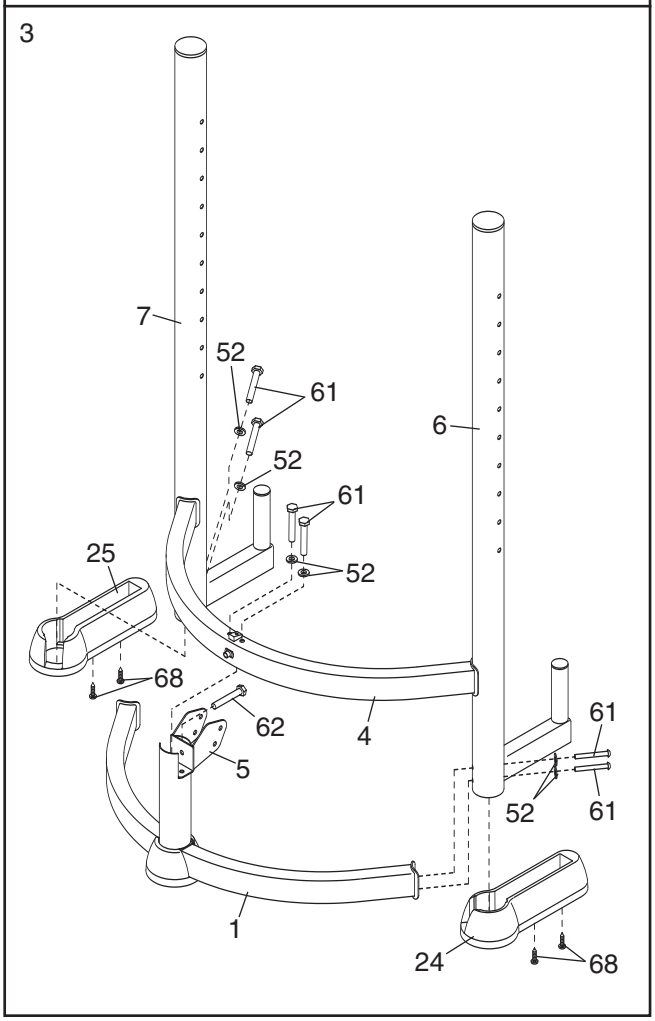


3. Conecte la Barra Cruzada (4) con el Soporte (5) con un Tornillo de M10 x 53mm (62), dos Arandelas de M10 (52), y dos Tornillos de M10 x 95mm (61). **No apriete los Tornillos todavía.**

   Conecte la Base (1) con los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (6, 7) con cuatro Tornillos de M10 x 95mm (61) y cuatro Arandelas de M10 (52).

   Apriete los Tornillos (61, 62) que se usan en el paso 2 y este paso.

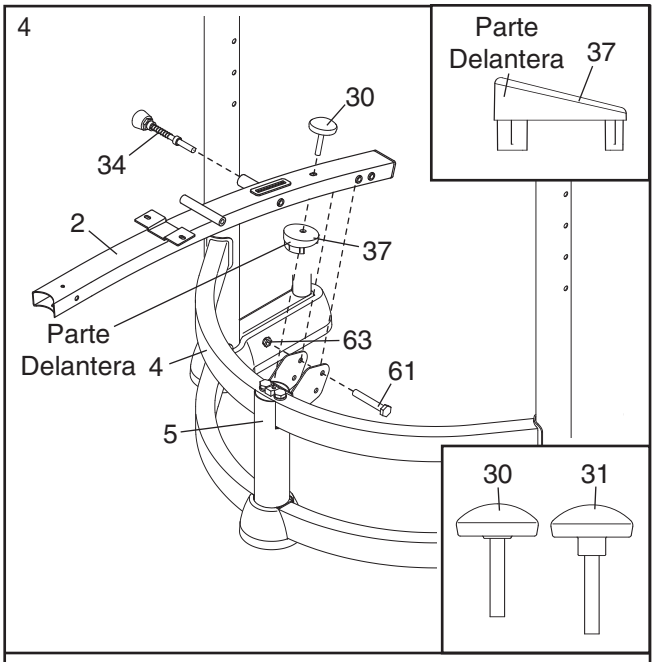
   Conecte las Patas de los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo (24, 25) con los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (6, 7) con cuatro Tornillos Taladros de M4 x 16mm (68).



4. Oriente la Tapa de la Barra Cruzada (37) como se muestra en el dibujo interior superior. Presione la Tapa de la Barra Cruzada sobre la Barra Cruzada (4). Aplique una pequeña cantidad de la grasa que viene incluida al Tornillo de M10 x 95mm (61). Conecte la Armadura del Asiento (2) con el Soporte (5) con el Tornillo y una Contratuerca de Nylon de M10 (63).

   Vea el dibujo interior abajo para identificar la Perilla de la Armadura (30). Apriete la Perilla de la Armadura en la Armadura del Asiento (2).

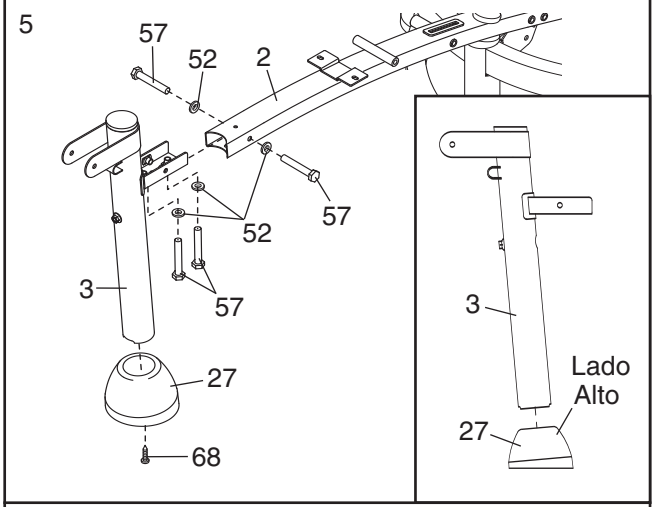
   Apriete la Perilla del Respaldo (34) en la Armadura del Asiento (2)



5. **Vea el dibujo interior.** Oriente la Pata de la Pierna Delantera (27) y la Pata Delantera (3) como se muestra aquí. Presione la Pata de la Pierna Delantera en la Pata Delantera.

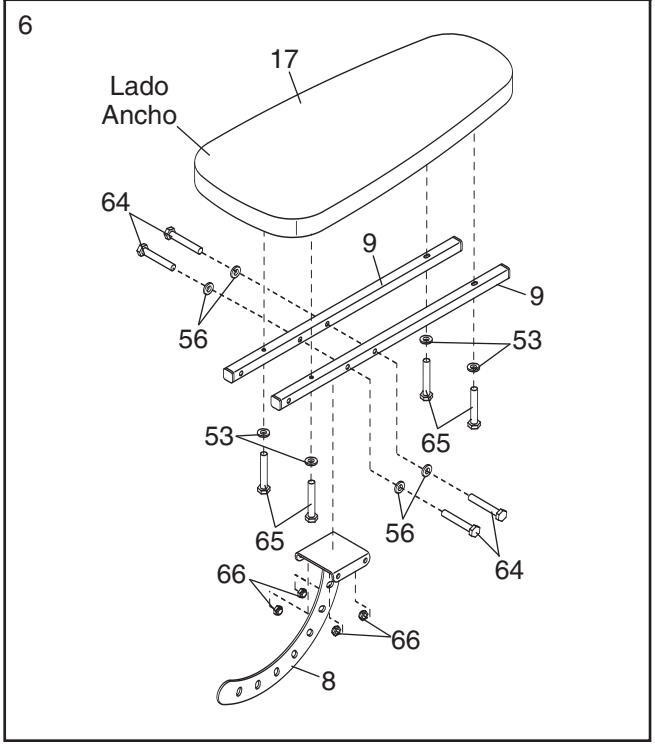
   Conecte la Pata de la Pierna Delantera (27) a la Pata Delantera (3) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (68).

   Luego, conecte la Pata Delantera con la Armadura del Asiento (2) con cuatro Tornillos de M10 x 15mm (57) y cuatro Arandelas de M10 (52).



6. Conecte el Sujetador del Respaldo (8) con las dos Armaduras del Respaldo (9) con cuatro Pernos de M8 x 45mm (64), cuatro Arandelas de M8 (56), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (66). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

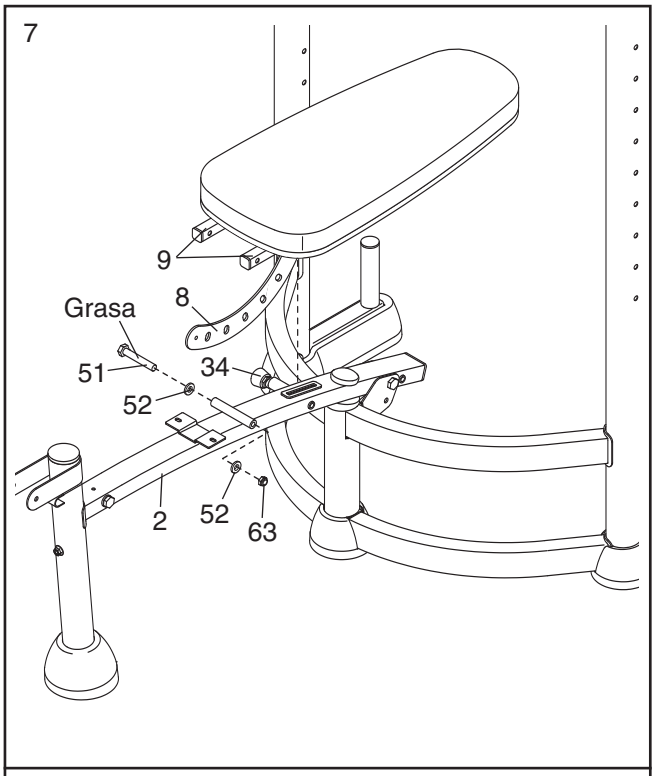
   Oriente el Respaldo (17) con el costado ancho en la posición que se muestra. Conecte el Respaldo con las Armaduras del Respaldo (9) con cuatro Tornillos de M6 x 48mm (65) y cuatro Arandelas de M6 (53). **No apriete los Tornillos todavía.**



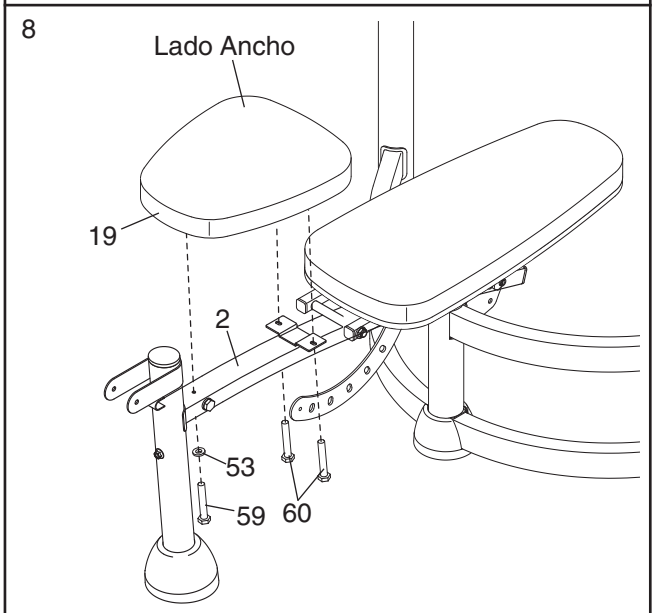
7. Tire la Perilla del Respaldo (34) hacia afuera lo más lejos posible. Inserte el Sujetador del Respaldo (8) en la ranura en la Armadura del Asiento (2) Luego, engrane la Perilla del Respaldo en el Soporte del Respaldo.

   Aplique grasa a un Perno de M10 x 182mm (51). Conecte las Armaduras del Respaldo (9) con la Armadura del Asiento (2) con el Perno, dos Arandelas de M10 (52), y una Contratuerca de Nylon de M10 (63). **No sobre apriete la Contratuerca; las Armaduras del Respaldo debe poder girar con facilidad.**

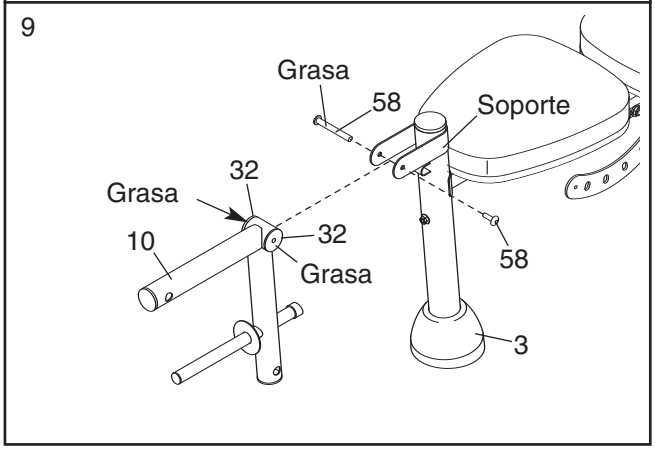
   Vea el paso 6 y apriete las Contratuercas de Nylon de M8 (66) y los Tornillos de M6 x 48mm (65).



8. Conecte el Asiento (19) con la Armadura del Asiento (2) con dos Tornillos de M6 x 23mm (60), una Arandela de M6 (53), y un Tornillo de M6 x 61mm (59).

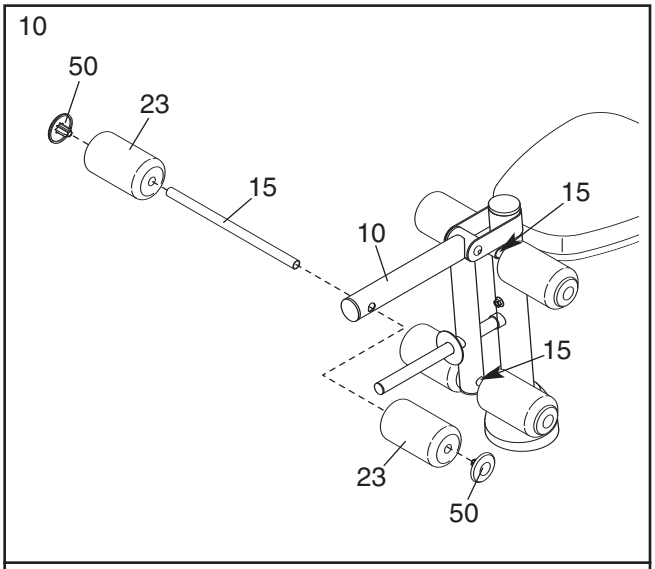


9. Aplique grasa al cañón del Juego de Pernos M10 x 72mm (58) y a la cara de de cada Buje de 50mm (32). Conecte la Palanca de las Piernas (10) con la Pata Delantera (3) con el Juego de Pernos. **Verifique que el cañón del Juego de Pernos quede insertado a través de ambos costados del soporte sobre la Palanca de las Piernas.**



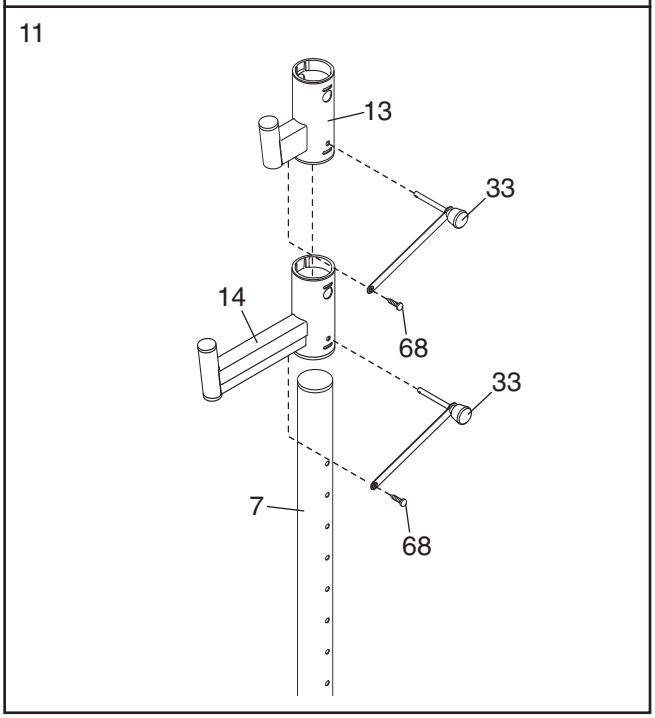
10. Inserte el Tubo de la Almohadilla (15) en la Palanca de las Piernas (10). Deslice una Almohadilla de Espuma (23) en cada extremo del Tubo de la Almohadilla. Luego, presione una Tapa de la Almohadilla (50) sobre cada Almohadilla de Espuma.

    Repita este paso con los otros dos Tubos de la Almohadilla (15).



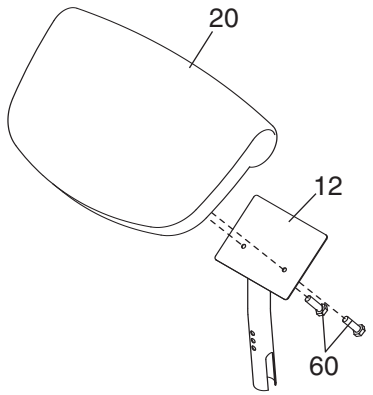
11. Deslice un Atajador de Seguridad (14) y un Soporte de Pesas (13) en el Montante Vertical Derecho (7). Inserte un Pasador del Montante Vertical (33) a través del Atajador de Seguridad y el Pasador del Montante Vertical a través del Soporte de Pesas y el Montante Vertical Derecho. Luego, conecte los Pasadores del Montante Vertical al Atajador de Seguridad y el Soporte de Pesas con Tornillos Taladros de M4 x 16mm (68).

    Repita este paso con el otro costado del banco de pesas.



12. Conecte la Almohadilla de Doblez (20) al Poste de Doblez (12) con dos Tornillos de M6 x 23mm (60).

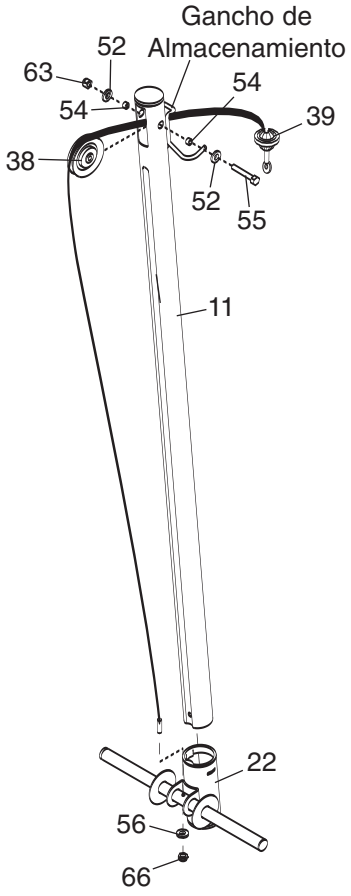
12



13. Pase el Cable (39) por debajo del gancho de almacenamiento, mediante la Torre Lateral (11), y sobre la Polea (38). Conecte la Polea dentro de la Torre Lateral con un Perno de M10 x 75mm (55), dos Arandelas de M10 (52), dos Espaciadores de 16mm (54), y una Contratuerca de Nylon de M10 (63).

    Deslice el Porta Pesas (22) sobre la Torre Lateral (11). Conecte el Cable (39) con el Porta Pesas con una Contratuerca de Nylon de M8 (66) y una Arandela de M8 (56).

13



14. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTES, que se inicia en la siguiente página de este manual del usuario.

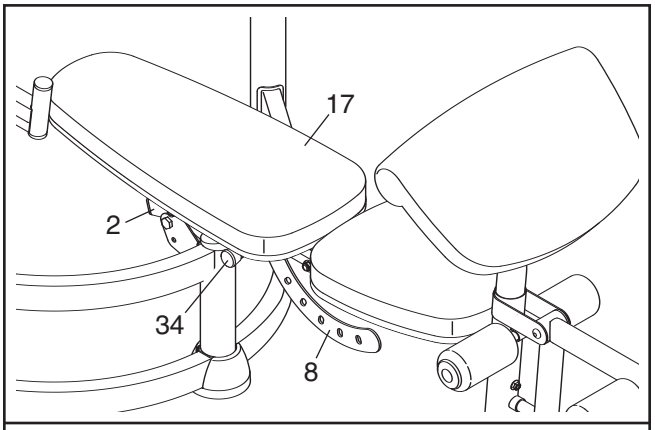
AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Vea las GUIAS DE EJERCICIO en la página 14 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

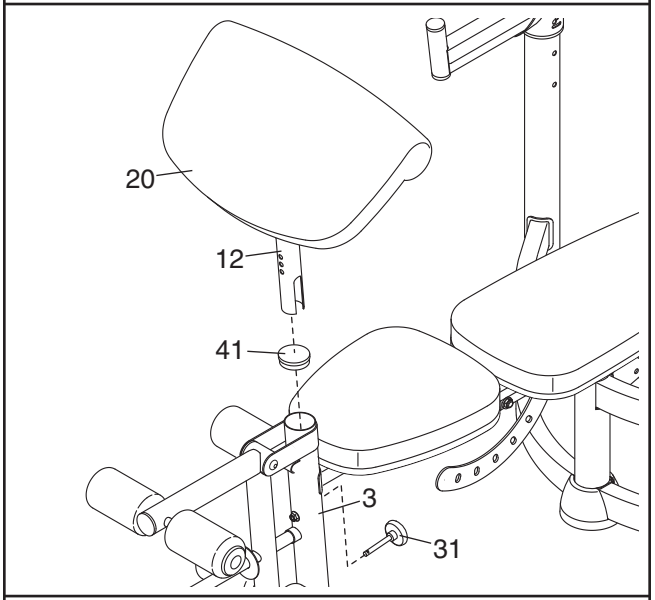
Para ajustar la posición del Respaldo (17), tire la Perilla del Respaldo (34) de la Armadura del Asiento (2) lo más afuera que pueda. Levante o baje el Respaldo, y engrane la Perilla del Respaldo en el Sujetador del Respaldo (8).



COMO USAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ O LA TORRE LATERAL

Para usar la Almohadilla de Doblez (20), quite la Tapa Interna Redonda de 65mm (41) que se indica e inserte el Poste de Doblez (12) en la Pata Delantera (3). Apriete la Perilla de Doblez (31) en la Pata Delantera. **Verifique que la Perilla de Doblez pase a través de un orificio en el Poste de Doblez.**

Cuando haga ejercicios que no requieran la Almohadilla de Doblez (20), quite la Almohadilla de Doblez y reinserte la Tapa Interna Redonda de 65mm (41) en la Pata Delantera (3).

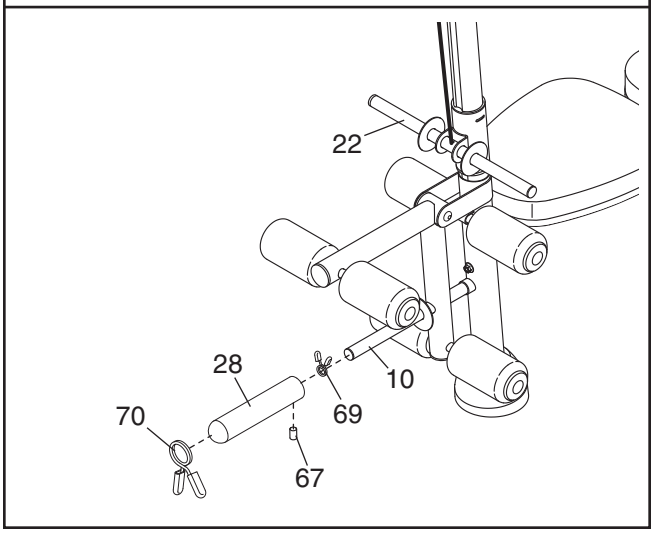


Conecte la Torre Lateral (no se muestra aquí) con la Pata Delantera (3) de la misma manera.

COMO USAR LA PALANCA DE LAS PIERNAS

La Palanca para las Piernas (10) puede ser usada con pesas Estándar o pesas Olímpicas. Para usar las pesas estándar, deslice una placa de pesas (no se muestra aquí) sobre la Palanca de las Piernas y asegúrela con un Gancho Resorte de 1" (69).

Para usar las pesas Olímpicas, deslice el Adaptador Olímpico Largo (28) sobre la Palanca para las Piernas (10). Conecte el Adaptador Olímpico Largo con un Pasador Enroscado de M8 x 10mm (67). Asegure las placas de las pesas con un Soporte del Resorte de 48mm (70).



Conecte las placas de las pesas con el Porta Pesas (22) de la misma manera. Nota: Use los Adaptadores Olímpicos Cortos (no se muestran aquí) cuando use las Pesas Olímpicas.

AJUSTE LOS ATAJADORES DE PESAS Y DE SEGURIDAD

Para ajustar la posición de los Soportes de Pesas (13) y los Atajadores de Seguridad (14), quite los Pasadores del Montante Vertical (33) de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (6, 7). Levante o baje los Soportes de Pesas y los Atajadores de Seguridad a la posición deseada. Engrane de nuevo los Pasadores de los Montantes Verticales, los Atajadores de Seguridad, y los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho. **Verifique que los Reposa Pesas y los Atajadores de Seguridad queden a la misma altura.**

Para hacer ejercicios de sentadillas, tire los Pasadores del Montante Vertical (33) de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (6, 7) y gire los Soportes de Pesas (13) y los Atajadores de Seguridad (14) hasta que queden en sentido contrario de la Pata Delantera (no se muestra aquí). Reinserte los Pasadores del Montante Vertical en los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo.

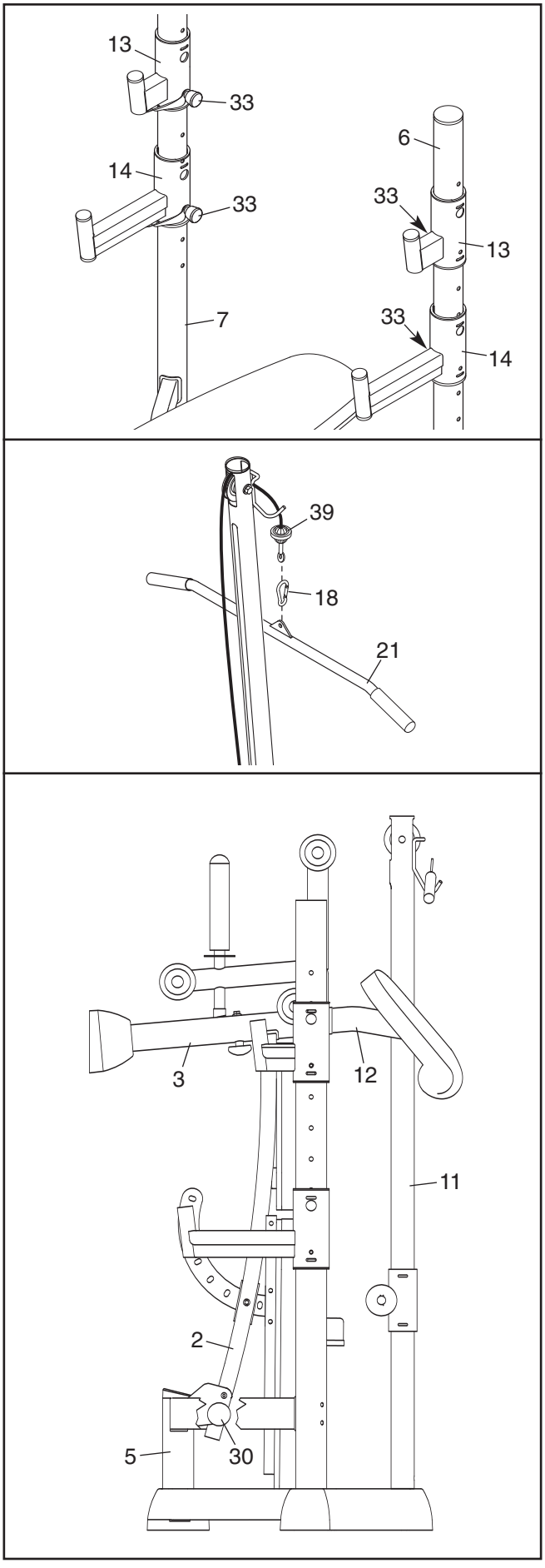
CONECTANDO LA BARRA LATERAL

Conecte el Sujetador de Pesas (18) con la Barra Lateral (21) y con el Cable (39).

Saque la Barra Lateral (21) del Cable (39) cuando no esté usando la Barra Lateral.

COMO GUARDAR EL BANCO DE PESAS

Deslice la Torre Lateral (11) sobre el tubo de almacenamiento e inserte el Poste de Doblez (12) en la Pata Delantera (3). Luego, saque la Perilla de la Armadura del Asiento (30) de la Armadura del Asiento (2), y levante el banco de pesas a la posición que se muestra. Luego, inserte la Perilla de la Armadura del Asiento en el orificio inferior en el Soporte (5) y la Armadura del Asiento. **Verifique que la Perilla de la Armadura del Asiento quede insertada mediante la Armadura del Asiento.**



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos

afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en las páginas 12 y 13 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

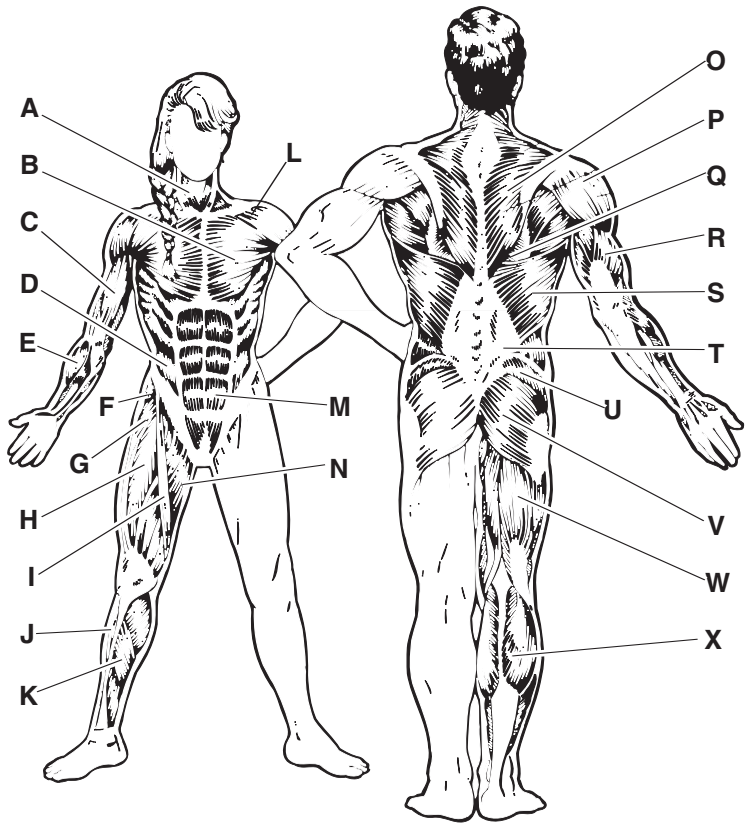


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

LUNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

MARTES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

JUEVES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

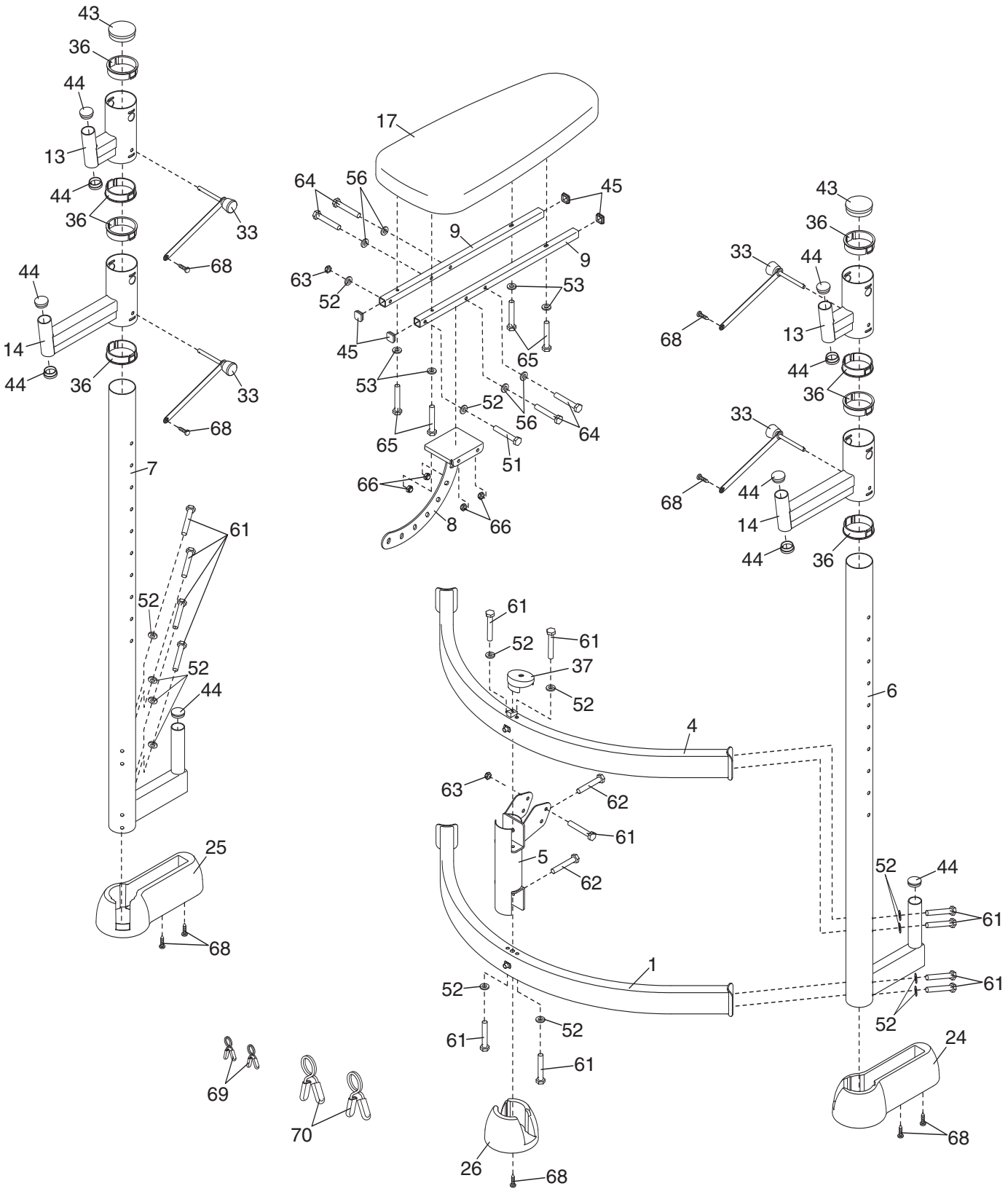
LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PFEVBE2836.0

R1006A

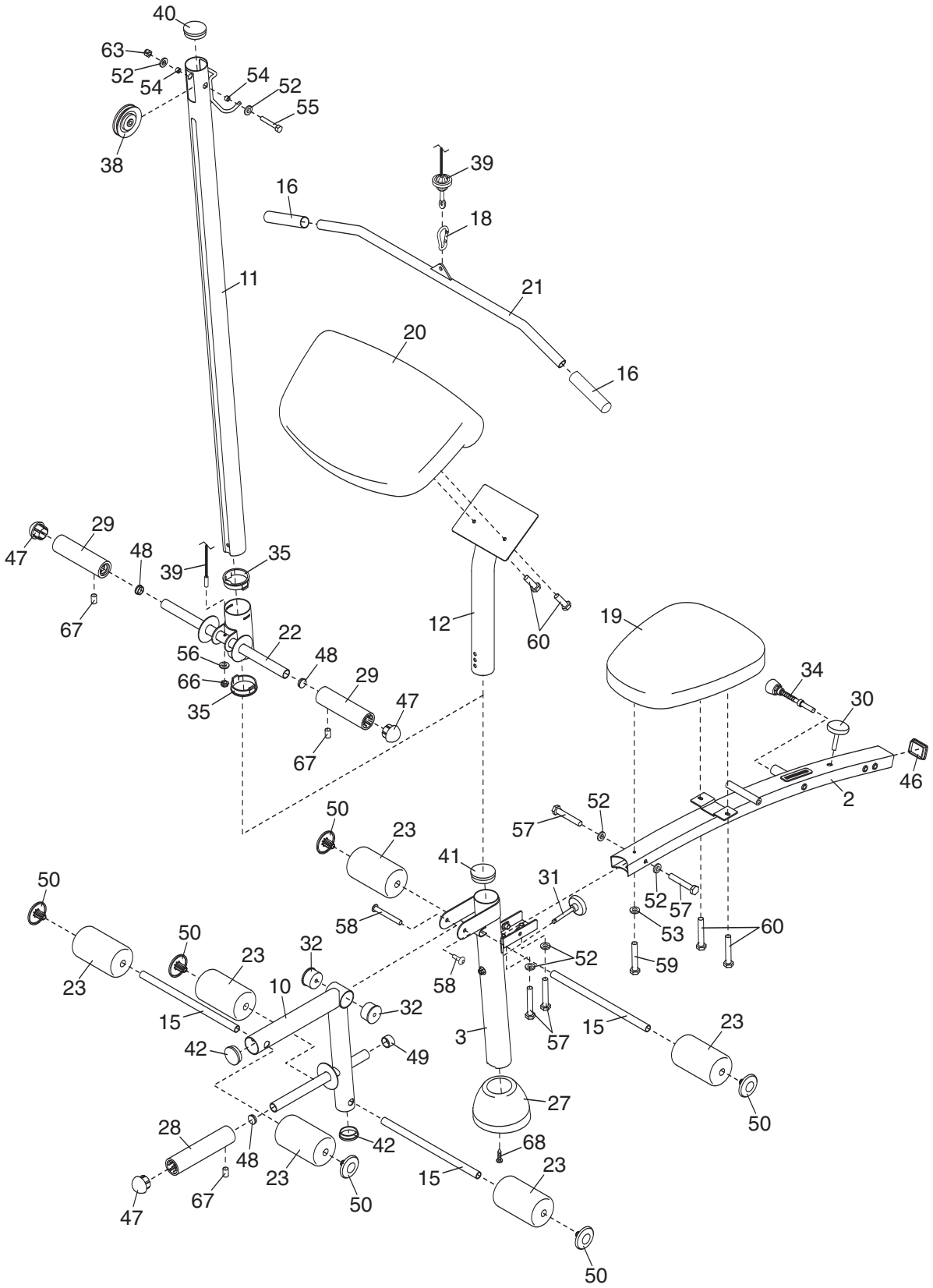
Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Armadura del Asiento
3	1	Pata Delantera
4	1	Barra Cruzada
5	1	Soporte
6	1	Montante Vertical Izquierdo
7	1	Montante Vertical Derecho
8	1	Sujetador del Respaldo
9	2	Armadura del Respaldo
10	1	Palanca de las Piernas
11	1	Torre Lateral
12	1	Poste de Doblez
13	2	Soporte de Pesas
14	2	Atajador de Seguridad
15	3	Tubo de la Almohadilla
16	2	Mango de la Barra Lateral
17	1	Respaldo
18	1	Sujetador de Pesas
19	1	Asiento
20	1	Almohadilla de Doblez
21	1	Barra Lateral
22	1	Porta Pesas
23	6	Almohadilla de Espuma
24	1	Pata del Montante Vertical Izquierdo
25	1	Pata del Montante Vertical Derecho
26	1	Pata de la Base
27	1	Pata de la Pierna Delantera
28	1	Adaptador Olímpico Largo
29	2	Adaptador Olímpico Corto
30	1	Perilla de la Armadura
31	1	Perilla de la Almohadilla
32	2	Buje de 50mm
33	4	Pasador del Montante Vertical
34	1	Perilla del Respaldo
35	2	Buje de 70mm
36	8	Buje de 89mm
37	1	Tapa de la Barra Cruzada
38	1	Polea
39	1	Cable
40	1	Tapa Interna Redonda de 60mm
41	1	Tapa Interna Redonda de 65mm
42	2	Tapa Interna Redonda de 50mm
43	2	Tapa Interna Redonda de 76mm
44	10	Tapa Interna Redonda de 38mm
45	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
46	1	Tapa Interna de 60mm x 40mm
47	3	Tapa del Adaptador Olímpico
48	3	Tapa Interna Redonda de 25mm
49	1	Tapa del Extremo Redondo de 25mm
50	6	Tapa de la Almohadilla
51	1	Perno de M10 x 182mm
52	20	Arandela de M10
53	5	Arandela de M6
54	2	Espaciador de 16mm
55	1	Perno de M10 x 75mm
56	5	Arandela de M8
57	4	Tornillo de M10 x 15mm
58	1	Juego de Pernos de M10 x 72mm
59	1	Tornillo de M6 x 61mm
60	4	Tornillo de M6 x 23mm
61	13	Tornillo de M10 x 95mm
62	2	Tornillo de M10 x 53mm
63	3	Contratuerca de Nylon de M10
64	4	Perno de M8 x 45mm
65	4	Tornillo de M6 x 48mm
66	5	Contratuerca de Nylon de M8
67	3	Pasador Enroscado de M8 x 10mm
68	10	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
69	2	Gancho Resorte de 1"
70	2	Gancho Resorte de 48mm
#	–	Manual del Usuario
#	–	Guía de Ejercicios
#	–	Llave Hexagonal
#	–	Bolsa de Grasa

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS A—Nº de Modelo PFEVBE2836.0 R1006A



DIBUJO DE PIEZAS B—Nº de Modelo PFEVBE2836.0 R1006A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVBE2836.0)
- tel NOMBRE de la máquina (el banco de pesas PROFORM G 680)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en las páginas 17–19)

Parte Núm. 244929 R1006A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.